

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada zaman millenial ini banyak orang tidak memperhatikan pola makan, olahraga tidak teratur, obesitas atau kelebihan berat badan, aktivitas yang kurang, pola pikir yang tertekan dan merokok (Thome *et al*, 2018). Hal tersebut akan memperburuk kesehatan, salah satunya peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Hipertensi adalah penyakit yang merupakan faktor risiko independen dan signifikan dalam terjadinya penyakit kardiovaskular dan vaskular serebral (Berek, 2015).

*The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7)* mengklasifikasikan tekanan darah dikatakan normal dengan tekanan sistolik/diastolik 90-119/60-79 mmHg, prehipertensi untuk 120-139/80-89mmHg, hipertensi tingkat 1 untuk 140-159/90-99mmHg dan hipertensi tingkat 2 untuk  $\geq 160/100$  mmHg (Singh *et al*, 2017). Berdasarkan Laporan Nasional RISKESDAS (2018) penderita hipertensi usia  $\geq 18$  tahun mencapai 34,11% dengan jumlah 658.201 orang.

Hipertensi dapat menjadi ancaman serius bila tidak ditangani. Tekanan darah tidak terkontrol akan mengakibatkan stroke, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang (Ikhwan *et al*, 2019). Pengobatan hipertensi secara farmakologis standar yang dianjurkan oleh komite Dokter Ahli hipertensi

yaitu obat diuretik, penyekat beta, antagonis kalsium, dan penghambat ACE. Terapi nonfarmakologis yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu mengontrol asupan makanan dan natrium, menurunkan berat badan, pembatasan konsumsi alkohol dan tembakau, serta melakukan latihan dan relaksasi (Bare, 2011).

Terapi relaksasi dilakukan untuk mencegah ketegangan otot-otot akibat stres karena ketegangan dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh. Untuk mendapatkan rileksasi yaitu salah satunya dengan cara mengatur nafas dengan teknik *slow deep breathing* (Nurmalasari, 2017).

*Slow deep breathing* adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lambat. *Slow deep breathing* memberikan pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada penderita hipertensi primer. Latihan nafas meningkatkan kesehatan fisik maupun mental yang akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernafasan dan berdampak pada peningkatan efektivitas barorefleks (SK Janet, 2017).

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh pemberian *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالذَّوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوُوا وَلَا تَدَاوُوا بِحَرَامٍ

Artinya: “Sesungguhnya Allah telah menurunkan penyakit dan obatnya, demikian pula Allah menjadikan bagi setiap penyakit ada obatnya.

*Maka berobatlah kalian dan janganlah berobat dengan yang haram.”* (HR. Abu Dawud).

Dari hadist tersebut Allah SWT sudah menjelaskan akan datangnya sebuah penyakit dan menyuruh manusia untuk berobat dengan cara yang halal dengan mengatur dan mengontrol pola hidup sehat serta latihan yang dapat membantu meringankan penyakit.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian berupa studi kritis terhadap artikel penelitian dengan judul “pengaruh pemberian *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah *slow deep breathing exercise* memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?

## **C. Tujuan**

### **a. Tujuan Umum**

Mengetahui dan menganalisis pengaruh pemberian *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi berdasarkan literatur yang ada.

b. Tujuan Khusus

Mengkritisi dan menganalisis pengaruh pemberian *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi berdasarkan literatur yang ada.

**D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah wawasan dan memperdalam pengembangan ilmu pengetahuan terkait pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan darah tinggi pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktisi

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, pengalaman serta dapat diimplementasikan ke lahan bagi fisioterapis
- b. Penelitian ini dapat dijadikan bahan pembanding atau referensi untuk penelitian berikutnya terkait dengan pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan darah tinggi pada penderita hipertensi.